

## PATRON SUEÑO DESCANSO

Describe los patrones de sueño, descanso o relajación que tenemos a lo largo del día, los usos y costumbres individuales para conseguirlo. Se valora a través del tiempo dedicado y condiciones del lugar, las exigencias laborales que tenemos, usos de fármacos para dormir, consumo de sustancias estimulantes, ronquido o apnea. El resultado está alterado cuando se usa ayuda farmacológica, existe una conducta irritable, se molesta el no poder dormir, necesita estar hablando para conciliar el sueño. Las horas de sueño de un ser humano van cambiando conforme va desarrollando de niños a anciano.